

Wichtige Telefonnummern für Kinder und Jugendliche

Sehr gerne dürft ihr mich ansprechen (oder auch eure Lehrer), gemeinsam können wir über eure Sorgen sprechen. Wenn ihr lieber telefonisch Hilfe haben möchtet und Fragen habt, könnt ihr euch an diese Stellen wenden:

Die "**Nummer gegen Kummer**" bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter **116 111** zu erreichen – von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr.

Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“. Die Nummer lautet: **0800 22 55 530**: montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr. Das Telefon ist bundesweit kostenfrei und anonym zu erreichen. Zusätzlich gibt es ein Online-Beratungsangebot für Jugendliche: www.save-me-online.de.

Das Kinder- und Jugendtelefon

0800 111 0 333 – Beratungszeiten: montags bis samstags 14 bis 20 Uhr